市民カレンダー **1月**

【医】：休日当番医
【犬猫】：犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
11 (火)	【犬猫】 中央東福祉保健所（8:30 ～ 9:30） 保健福祉センター香北（8:30 ～ 9:30） 育児相談　奥物部ふれあいプラザ（13:30 ～ 15:00） ぷちカフェ・アトリエ（喫茶コーナー） プラザ八王子（10:00 ～ 14:30） 人権相談　プラザ八王子（10:00 ～ 15:00）	22 (土)	
12 (水)	育児相談　プラザ八王子（9:30 ～ 11:30）	23 (日)	【医】楠目循環器科内科・眼科（☎ 52－0080）
13 (木)	1歳6か月児健診　プラザ八王子（12:30 ～）	24 (月)	【犬猫】 中央東福祉保健所（8:30 ～ 9:30） 保健福祉センター香北（8:30 ～ 9:30） 物部支所（8:30 ～ 9:30） 行政相談　香美市役所香北支所内（10:00 ～ 15:00）
14 (金)		25 (火)	献血　香美警察署（10:00 ～ 11:45） 同仁病院（13:30 ～ 16:00） ぷちカフェ・アトリエ（喫茶コーナー） プラザ八王子（10:00 ～ 14:30）
15 (土)		26 (水)	自動車文庫（子どもと成人の文庫） 物部分館（11:10 ～ 11:40）
16 (日)	【医】たにむら産婦人科（☎ 53－2600）	27 (木)	
17 (月)		28 (金)	法律相談　プラザ八王子（13:00 ～ 16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎ 53－2551）へ
18 (火)	こころの健康相談　中央東福祉保健所（13:30 ～ 16:30） ※前日までに要予約：申込は中央東福祉保健所 健康障害課（☎ 53－3173）へ	29 (土)	
19 (水)	秦山公園子どもの広場休園日	30 (日)	【医】びらふ診療所（☎ 57－3456）
20 (木)	2歳児歯科健診　保健福祉センター香北（12:40 ～）	31 (月)	
21 (金)	献血　香美市役所香北支所（10:00 ～ 12:30） 保健福祉センター香北（14:00 ～ 15:30）		

納期のお知らせ

納期限＝1月31日(月)

固定資産税　第4期
国民健康保険税　第7期
介護保険料　第7期
下水道事業受益者負担金　第4期
後期高齢者医療保険料　第7期

粗大ごみ収集日

1月は16日(日)、17日(月)の2日間です

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場（日・月曜日とも）および香北町永野粗大ごみ仮置場（日曜日のみ）へ。
時間は、9:30～12:00、13:00～16:00 です。

市民カレンダー　2月

【医】：休日当番医
【犬猫】：犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
1 (火)		6 (日)	【医】村上内科循環器科（☎ 52－0111）
2 (水)		7 (月)	【犬猫】　中央東福祉保健所（8:30 ～ 9:30） 保健福祉センター香北（8:30 ～ 9:30）
3 (木)	4か月、10か月児健診　プラザ八王子（12:45 ～）	8 (火)	ぷちカフェ・アトリエ（喫茶コーナー） プラザ八王子（10:00 ～ 14:30） 人権相談　保健福祉センター香北（10:00 ～ 15:00）
4 (金)	身体障害者相談　プラザ八王子（10:00 ～ 12:00）	9 (水)	育児相談　プラザ八王子（9:30 ～ 11:30）
5 (土)	自動車文庫（子どもと成人の文庫） 香北分館（9:30 ～ 11:30） 本館（13:30 ～ 15:30）	10 (木)	3歳児健診　プラザ八王子（12:30 ～） 行政相談　プラザ八王子（10:00 ～ 15:00）

ヘルスメイトのおすすめレシピ

No.10

◆◆ 材料 ◆◆　6人分

- もち米 …… 3カップ
- 干ししいたけ …… 3枚
- 豚肉 …… 150g
- たけのこ …… 100g
- ミックスベジタブル …… 100g
- 干しえび …… 10g
- スープ（干ししいたけの戻し汁＋水）… 2カップ
- A
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 塩 …… 小さじ1
  - 酒 …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ2
- 油 …… 大さじ2

1人分あたり
- エネルギー …… 344kcal
- たんぱく質 …… 11.9g
- カルシウム …… 87mg
- 塩分 …… 1.4g

ひとくちメモ：
干しえびがないときは桜海老で代用できます。桜海老は、使用前に乾煎りすると風味がよくなります。

◆◆ 作り方 ◆◆

①もち米はといで2時間以上水につけ、作る30分前にざるにあげておく。
②干ししいたけは水に戻し、1㎝角に切る。
③豚肉、たけのこも大きさを揃えて切る。豚肉には塩を少々ふっておく。
④干しえびはぬるま湯で戻し、スープとAを合わせておく。
⑤中華なべに油を熱し、豚肉、たけのこ、ミックスベジタブル、干ししいたけを炒めて④のスープを入れてひと煮立ちしたら、もち米と干しえびを入れて、汁気がなくなるまで炒める。（なべ底に米がくっつき始めたら火を止める。）
⑥アルミホイルに6～8等分して包み、熱が通るように竹串で2～3か所穴をあける。
⑦湯気の上がった蒸し器で強火で25～30分蒸す。